

## COMUNICATO STAMPA

### A ROMA PER ALLENARSI EN PLAIN AIR

L'Hotel Panama Garden di Roma, affiliato al gruppo alberghiero Space Hotels, è il punto di partenza perfetto per approfittare del clima mite della Capitale e tenersi in forma fra le sue bellezze.

**Già in forma? Mettetevi alla prova il 7 aprile partecipando alla Maratona Internazionale di Roma!**



*Siete fra quelli che hanno bisogno di un piccolo incentivo in più per alzarsi dal divano? Oppure siete fra quelli che non rinunciano all'attività fisica nemmeno in vacanza? Qualunque sia la vostra attitudine verso lo sport, se avete voglia di praticarlo (o iniziare a farlo) il consiglio è uno solo: correte a Roma! Con il suo clima mite ed i numerosi spazi verdi attrezzati per chi ha voglia di un po' di moto, la Capitale è perfetta per sportivi esperti o alle prime armi. Siete già super in forma? Allora ecco una sfida per voi: il 7 aprile 2019 si terrà la XXV Maratona Internazionale di Roma, che partirà dal Colosseo, costeggiando tutti i punti di maggior interesse della città. Pronti a mettervi alla prova?*

*L'Hotel Panama Garden, situato nell'elegante quartiere Parioli, è il punto di partenza perfetto per gli amanti del fitness en plein air: si trova a brevissima distanza da Villa Ada, celebre per i suoi circuiti e a poca distanza da Villa Torlonia, altro polmone verde della città e amato luogo di ritrovo per sportivi e runner.*

Sapevate che **praticare sport all'aria aperta allena il vostro corpo il 30% in più** rispetto a quello praticato al chiuso? Ebbene sì! La maggiore ossigenazione dei polmoni, e quindi del sangue, permette alla circolazione di scorrere con più vigore lungo tutto il corpo. **Qual è il vantaggio?** Le pareti dei vasi si irrobustiscono ma anche i tessuti ne giovano acquistando tono ed i muscoli si sviluppano meglio e più in fretta. Allenarsi all'aperto è anche un buon **alleato contro la cellulite**: permettere al sangue di arrivare fino ai capillari più lontani aiuta a drenare i tessuti, riducendo gonfiori e ristagni.

**Non siete dei fan del movimento e ogni saltello vi costa fatica?** Provate con un allenamento breve! Scegliere di occupare solo una mezz'ora allenandosi, infatti, non vuol dire rinunciare al risultato: un buon **circuito breve alterna allenamento cardiovascolare e tonificante** e vi permette di raggiungere migliori risultati in breve tempo. **Dov'è il trucco?** Beh, questo genere di allenamento funziona grazie all'alta intensità: l'ideale sarebbe svolgere l'intero circuito senza pause, mantenendo alto il ritmo e di conseguenza il

battito cardiaco. Non permettendo al cuore di riposarsi del tutto, esso pomperà il sangue con maggior energia permettendovi di ottenere il massimo dal vostro allenamento.

### **Ma come allenarsi?**

Non proveremo a calarci nel ruolo del personal trainer, per quello ci sono i professionisti, ma un esempio facile e alla portata di tutti è sicuramente l'alternanza di **scatti di corsa con esercizi di forza e resistenza** come le flessioni, gli addominali o il sollevamento di piccoli pesi. I parchi più grandi di Roma, come **Villa Ada, Villa Torlonia e Villa Borghese** sono **una vera risorsa** per gli allenamenti all'aria aperta: al loro interno è possibile seguire **veri e propri percorsi fitness** che alternano comodi attrezzi ginnici alla bellezza della flora e della fauna. In particolare **all'interno di Villa Ada**, nella Valle del Sughereto, il percorso, da poco rimodernato, alterna **ben 26 attrezzi** e a disposizione del pubblico ci sono anche comode **docce e spogliatoi**. Ad ogni modo, se doveste essere sfortunati e trovare una giornata di pioggia, **l'Hotel Panama Garden dispone di una palestra attrezzata** con macchinari cardio fitness all'avanguardia, asciugamani e acqua a disposizione, **aperta 24 ore su 24**.

### **Siete già super fit? Mettetevi a correre!**

**Il 7 aprile 2019** si terrà la **25sima Maratona Internazionale di Roma** che si snoderà per **42 chilometri** lungo le bellezze della città. **La partenza è fissata per le 8:30 del mattino in Via dei Fori Imperiali** e per sette ore vedrà i runner attraversare le vie più celebri della Capitale: il percorso ha infatti fra i suoi punti nodali Piazza Bocca della Verità, viale Aventino, il Lungotevere, Piazza del Porto di Ripetta, Piazza Cavour, via della Conciliazione, via del Corso, via del Tritone e molti altri per poi concludersi al traguardo di nuovo in via dei Fori Imperiali.

### **L'Hotel Panama Garden**

Un **prezioso hotel**, uno scrigno che custodisce **un ampio e tranquillo giardino** ricco di fiori e piante all'interno del quale, spingendosi in esplorazione, gli ospiti scopriranno diversi angoli silenziosi pronti ad accogliere per **un momento di relax** nella lettura o una conversazione in completa privacy. L'area lounge, con comode poltrone e sedie in ferro battuto, è l'ideale per **ricche colazioni, brunch** a tarda mattina o **aperitivi** al termine delle giornate romane.

### **Gli ambienti**

L'Hotel Panama Garden, recentemente ristrutturato, **accoglie i suoi ospiti sin dal 1940**: per questo nei suoi ambienti si respira il **vero fascino del "vintage"**. Gli arredi godono dell'eleganza di **mobili preziosi e camere raffinate** ma non disdegnano la **praticità dei più moderni comfort** e di elementi che rendono la vita dell'ospite più semplice ogni giorno. Il **garage privato al coperto**, adiacente all'hotel, è sicuramente un punto di forza in una città trafficata come Roma in cui muoversi in autonomia è un lusso senza eguali.

### **La posizione**

Situato nel cuore dell'elegante quartiere Parioli, l'Hotel Panama Garden gode di una **posizione strategica** per visitare la città. **L'Hotel è a cinque minuti di passeggiata da Villa Ada**, uno dei polmoni verdi di Roma e solo ad **otto minuti** in macchina **da Villa Torlonia**. **Chi si muove in macchina** non avrà problemi a raggiungere in breve tempo tutta Roma o i suoi dintorni. **Ma anche chi sceglie di utilizzare i mezzi pubblici è avvantaggiato**: in pochi minuti di autobus è possibile arrivare al centro storico e alle rinomate vie dello shopping romano via del Corso, via del Babuino, via Nazionale, **luoghi che saranno anche teatro della Maratona 2019**. Nei dintorni dell'albergo si trovano le **maggiori attrazioni turistiche quali le Catacombe di Santa Priscilla e Villa Borghese**; non mancano ristoranti, pizzerie, locali e negozi per tutti i gusti e le esigenze.

### **L'attenzione in più**

Uno **staff giovane**, in grado di collaborare attivamente alla riuscita della permanenza degli ospiti all'interno dell'albergo: questo è **uno dei sicuri punti di forza dell'Hotel Panama Garden**. L'accoglienza, infatti, diventa assistenza in ogni momento del soggiorno: la **perfetta padronanza delle lingue** e la capacità di interpretare le esigenze di ogni tipo di clientela, di qualsiasi età e provenienza, rendono questo staff un valore aggiunto al prestigio della struttura. Inoltre, **la conoscenza della città e della regione** da parte delle persone che animano la vita all'interno dell'Hotel permette di ricevere indicazioni utili su itinerari museali e turistici nonché consigli sull'offerta enogastronomica del luogo.

**Prezzo in camera doppia a partire da Euro 159,00.**

### **Su Space Hotels**

Space Hotels, gruppo alberghiero nato nel 1974, è attualmente presente nel nostro paese con una collezione unica di **più di 60 alberghi indipendenti da 3 a 5 stelle in 35 destinazioni business e leisure**. L'offerta di **Space Hotels** comprende: soggiorni di lavoro o di vacanza; organizzazione di meeting e congressi; la grande cucina di alcuni tra i migliori chef italiani; relax, massaggi e sauna in eleganti centri benessere. **In ogni soggiorno sono sempre inclusi breakfast, una bottiglietta d'acqua e free Wi-Fi**. Per le prenotazioni è attivo il numero verde gratuito 800.813.013, i GDS (codice SX) o il sito [www.spacehotels.it](http://www.spacehotels.it).



***Space Hotels – Numero verde 800.813.013***

***E-mail: [space@spacehotels.it](mailto:space@spacehotels.it) - Internet: [www.spacehotels.it](http://www.spacehotels.it)***

*Travel Marketing 2*  
Public Relations & Press Office

***Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma***

***Alessandra Amati Cell. 335 8111049***

***E-mail [alessandra.amati@travelmarketing2.com](mailto:alessandra.amati@travelmarketing2.com)***

***[www.travelmarketing2.com](http://www.travelmarketing2.com)***

***Seguici su facebook*** 